想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

无意间和萧道长聊起浙江有位医生秦兆虎指导病人用大白菜治高血糖和便秘等病，萧道长有点惊讶：“这位秦先生是道门中人吗？”

“他和道门颇有渊源。”“难怪！”道长一捋胡子，“这白菜在咱们道家上清派被称为四秘之一，非常不得了！”大白菜非常不得了？这话听起来就像有人说“筷子能当枪使，一般人我不告诉他”。“记得辟谷结束我给你吃什么吗？”“哦，大白菜”，想起来了，好一大盆，带点姜丝辣椒，道长说大白菜“刮肠”很厉害。“有些肠胃病怎么也治不好的人，只要认真吃一阵子大白菜，一定有奇效！”“要想长生，五脏当清！”道长说现在不是很多人期待辟谷排毒、治病、养生、补气吗？不必千里迢迢满世界找大师指点，每个人在家就可以做到，而且没有风险副作用，赶紧记下来吧：

大白菜，以叶为主（少量菜帮）加水煮，不加油盐，可适量放少许辣椒、花椒或是去皮生姜（生姜皮性寒，姜肉性热）。每天肚子饿了就吃，连吃三天，不吃别的食物，第三天除了吃白菜叶外可再喝些白菜汤。白菜要煮得烂一点。

这种吃法排毒效果奇佳，对便秘或者肠胃不健康的人是一次大扫除。如果每个月能坚持一次，或者一次能增加到七天更佳。吃了以后会排出宿便，刚开始黑色，吃的时间长的会排出果冻一样的宿便，坚持二十一天以上的人会排出五种颜色的大便，那是把五脏的毒都清了......

“这样吃不会走不动路了吧？”我这是替很多喜欢提问的网友问的啊。

“呵呵，保证你跑得比吃草的马还快！”道长哈哈大笑。不过他建议大家吃白菜的三天最好放在周末，避开社并会应酬社交活动，静心在家读书打坐。

“体内沉垢恶秽一旦排出，妙不可言！”

萧道长补充说明：“宿便一出，清气会发生，阳道易旺，应禁房事数日。祝有缘众生人安身宁，返璞归真。”

体寒不宜食